**KEFIR** - Les 13 questions que vous ne vous poserez plus

**La recette de base** Réaliser une préparation de kéfir de fruits est extrêmement simple. Pour cela, il vous faudra :

- 1 litre d’eau (riche en mineraux – si votre eau du robinet est très calcaire, laissez-là décanter pour éliminer le chlore)

- 20 à 40 grammes de grains de kéfir de fruits (Trouvez un donneur qui vous aidera à démarrer)

- 20 à 40 grammes de sucre blanc ou roux bio (soit l’équivalent en poids de grains de kéfir utilisés)

- 1 figue séchée bio (facultatif)

- ½ citron bio (facultatif)

Idéalement, préférez un **bocal à fermeture mécanique**, et de taille adaptée à la quantité de kéfir désirée.

Une **bouteille de limonade vide** sera également nécessaire, à condition qu’elle soit également à fermeture mécanique. Les joints en caoutchouc de vos récipients doivent, évidemment, être en bon état.

**Commence alors la première phase de la fabrication du kéfir, appelée F1** (le « F » pour Fermentation).

- Mettez l’eau et le sucre dans le bocal l'eau et le sucre, puis mélangez.

- Ajoutez les grains de kéfir, la figue et le demi-citron.

- Laissez fermenter entre 24 et 48h, en fonction de la température ambiante de votre pièce. Il est fréquent de considérer la première fermentation terminée lorsque la figue remonte à la surface, ce qui n’est pas forcément vrai : certaines variétés de figues (comme la Lérida, originaire de Turquie) restent à la surface dès le début de la fermentation. Veillez donc à toujours bien attendre entre 24 à 48h pour passer à l’étape suivante. La boisson est prête lorsqu’elle est pétillante et que tout le sucre à été fermenté. N’hésitez pas à goûter.

**La deuxième phase (appelée fort logiquement « F2 »)** est le moment tant attendu de la mise en bouteille.

Vous pouvez à ce moment-là aromatiser votre kéfir avec :

- **des fruits secs ou frais** (attention cela accélère la fermentation, prenez vos précautions en ouvrant la bouteille (dans un saladier avec un sac plastique propre par-dessus pour ne pas perdre la boisson)

- **des herbes aromatiques** (menthe, basilic, mélisse, jiaogulan…)

- **des épices** (cannelle, vanille, anis étoilé, curcuma, gingembre,…)

**Comment le kéfir agit-il sur le corps ?** Le kéfir, c'est avant tout de l'eau, des bactéries et des micro-organismes, ainsi que des levures. Lorsque l'on met les grains de kéfir dans de l'eau, qu'on les nourrit (principalement avec du sucre et du calcaire), tout ce petit monde se reproduit et colonise le liquide dans lequel il baigne. Lorsque le sucre et le calcaire sont transformés, du gaz carbonique issu de cette fermentation se forme alors, rendant la boisson pétillante. Cependant, le kéfir ne produit pas de substances actives: ce n’est donc pas un médicament. Ce qui agit sur l’organisme, ce sont précisément ces bactéries et ces micro-organismes et, dans une moindre mesure, les levures. **En rétablissant et en rééquilibrant la flore intestinale, le kéfir joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement de l'organisme et dans l’optimisation des fonctions vitales.** Encore faut-il éliminer, autant que possible, les causes de ces dysfonctionnements.

**La figue et citron sont ils obligatoires dans le kéfir ?** NON ! Si vous ne mettez pas de figue ou de citron dans votre kéfir, vous obtiendrez du kéfir d'eau, tout aussi bon une fois aromatisé. On dit souvent que le citron sert à éviter les bactéries dans le kéfir. Ça n’est heureusement pas le cas, puisque le kéfir est constitué de bactéries ainsi que de micro-organismes qui sont anti- pathogènes. Comme quoi, la vie est bien faite ! Le citron et la figue ont l'avantage cependant d'apporter, grâce aux microfibres végétales, des sels minéraux et des prébiotiques. Ces derniers vont permettre une meilleure action du kéfir qui, quant à lui, contient des probiotiques. Vous pouvez également y mettre des abricots secs, des dattes, des raisins secs...etc

**Eau du robinet, eau de source ou eau minérale ?** Peu importe. Cependant, l'eau minérale reste la meilleure, d'autant plus si elle est riche en calcium (calcaire). Si vous utilisez l'eau du robinet, veillez à ce qu'elle soit parfaitement déchlorée. Pour cela, la laisser **décanter quelques heures à l'air libre**, ou faites-la tiédir et laissez la décanter une heure. Selon les endroits, l'eau du robinet peut être acide ou calcaire. Si elle est calcaire tant mieux, le kéfir adore ça! Si elle est acide, ajoutez de temps en temps un peu de bicarbonate de soude alimentaire à votre préparation (l’équivalent d’une pointe de couteau) . Même chose pour l'eau de source.

**Boostez votre kéfir.** Votre Kéfir a un coup de mou ? Il ne pétille pas ? Il ne se reproduit pas ? Vérifiez d'abord que la température de la pièce ne soit pas trop froide (en dessous de 18-19°). Si c'est le cas, rapprochez-le du chauffage ou transférez-le dans une pièce plus chaude. Si la température est suffisante, triplez la dose de sucre pendant quelques jours, ajoutez-y du calcaire et, accessoirement, une grosse poignée de raisins secs ou coquille d’œufs (nettoyés). Renouvelez toutes les 48 h, en remuant une fois par jour.

**Combien de temps dure une fermentation ?** La fermentation se poursuit jusqu'à l'instant T où il n'y plus aucun sucre dans la préparation. Après 48h il est normal que la boisson reste sucrée, la fermentation ayant en réalité à peine commencé. Pour être complète, la fermentation doit donc au moins ne plus avoir un gout sucré. C'est le meilleur moment pour boire le kéfir du point de vue de ses propriétés. A ce moment-là, commence un autre processus visant à la dégradation de certains composés présents dans le kéfir (citrate en diacétyle en autres). En outre, le fait d'enlever les grains en F2 ne permet plus à certaines réactions de se faire, (la transformation de certains éléments en polysaccharides n'ayant plus lieu), certains composés ne seront plus présents en quantité " normale ". La F2 n'est en fait qu'une "astuce de fabrication" visant à rendre plus facile les différentes manipulations pour le stockage du kéfir et son aromatisation, et n'a pas d'action autre que la continuation de la dégradation des sucres en alcools. Une "fabrication authentique" serait une F1 de plusieurs jours, sans retirer les grains. On peut dire qu'une fermentation qui suit les étapes F1 puis F2 ne permet pas au kéfir de développer tout son potentiel en termes de propriétés, une F1 seule de 24 ou 48 h non plus.

**Mon bocal doit il être ouvert ou fermé pendant la F1 ?** C'est comme vous voulez. Le bocal fermé hermétiquement, outre qu'il évite les contaminations extérieures, donne un Kéfir légèrement plus pétillant en fin de F1.

**Est-ce qu’il faut garder le kéfir dans le noir, au fond d'un placard ?** Rien ne vous empêche de le garder au fond d'un placard, mais le kéfir supporte parfaitement la lumière du jour. Il faut seulement éviter de l'exposer directement aux rayons du soleil, les Ultra-Violets tuent les bactéries.

**Quelle quantité de kéfir puis-je boire par jour ?** La première des choses à faire, quand on débute la consommation de kéfir, c'est d'y aller **progressivement. Par palier** d'une semaine, voire quinze jours. Un petit verre, puis un grand verre, et deux, puis trois, par jour, etc. Vous pouvez passer d'un palier à l'autre lorsque que vous constatez l'absence ou la disparition des désagréments intestinaux que peut parfois causer le kéfir lorsque l'on débute.

**Mon kéfir est "gluant ",à quoi est-ce dû ?** Au sucre ! Celui- ci a été contaminé lors de son traitement en sucrerie par une bactérie du genre Leuconostoc. Cette bactérie y est courante, mais comme elle n'est pas pathogène et ne pose pas de problème dans les autres usages du sucre, on ne fait rien pour s'en débarrasser. La solution ? Rincez soigneusement le kéfir à l'eau courante, dans une passoire fine, et lavez le bocal à l'eau chaude. Renouvelez pendant trois ou quatre jours, toutes les 24h. Et changez de paquet de sucre !

**En principe on utilise des ustensiles qui ne sont pas en métal pour préparer et entreposer le kéfir ?** La question est obsolète : aujourd’hui, quasiment tous les ustensiles de cuisines en métal que l'on peut trouver sont en inox, matériau parfaitement inerte. Par ailleurs, ces ustensiles (passoire, cuillère, etc.) sont en contact avec le kéfir un laps de temps infime, ce qui a une action insignifiante sur une éventuelle réaction des métaux. Vous devez cependant éviter le cuivre, l'étain et l'aluminium dont les oxydes, facilement relarguables en milieu acide, sont toxiques pour la plupart des organismes vivants.

**Il y a un dépôt blanc au fond de mon kéfir, est-ce normal ?** Oui, tout-à-fait normal. Ce sont des grains en formation, et quelques levures. Cela ne présente aucun danger, ni à la consommation, ni pour votre kéfir.

**Enceinte ou allaitante, puis-je consommer du kéfir ?** Bien sûr. Il n’existe aucune contre-indication à la prise de kéfir pendant la grossesse. Attention à ne pas le boire trop sucré. La quantité d’alcool contenue dans le kéfir est inférieure à la quantité d’alcool résiduel présente dans le vinaigre.

Pour en savoir plus :

<https://www.kefir-kombucha.com/>

<http://www.cfaitmaison.com/kefir_fruits/kefirfr_intro.html>

Groupe Facebook KEFIR et KOMBUCHA